

Enni vagy jóllakni?

A cukorbetegeknek ajánlott étrendi útmutatók ismertetése során többször szembesülök azzal a problémával, hogy a magyaros ételeken felnőtt cukorbeteg panaszoknak, hogy azzal a "diétával", amit az orvos vagy a dietetikus javasol, nem lehet jóllakni. Kevés.

Pedig a cukorbeteg "diétája" nem egy különleges étrend, összetételében általában megegyezik az egészséges embereknek javasoltakkal. Igaz, már az egészségesekeknek is, mennyiségi odafigyelést is javasol az Okostányér®, az új magyar táplálkozási ajánlás. A benne foglaltak pedig úgy lettek összeállítva, hogy betegség megelőzőek legyenek.

Diabétesz esetén is elsődleges cél az egészségmegőrzés, hiszen a szövődmények nagy része szív- és érrendszeri problémát jelent. A cukorbeteg étrendje azért tűnik mégis az előbbieknél szigorúbbnak, mivel túlsúly esetén (az esetek 90 %-ban, főleg 40 éves kor fölöttiek esetében) kalóriaszegény is kell, hogy legyen, hiszen fogyással csökkenthető a szervezetben az inzulinrezisztencia is.

A fogyás viszont elképzelhetetlen kalória megszorítás nélkül. Nincs szükség drasztikus csökkentésre, tapasztalatok szerint sokszor lehet fogyni (persze mozgással kiegészítve) 1400-2000 kcal étrenddel is. Ráadásul a kisebb kalóriabevitel mellett még arra is figyelni kell, hogy a vitaminok, ásványi anyagok is biztosítva legyenek megfelelő mennyiségben, mert ezek hiánya fáradtságot okozhat. Ugyanakkor szükség lenne több rostra, ami nem csak a vércukorszint csökkentéséhez tud hozzájárulni, hanem a telítettség érzet kialakulásához.

És ezen a ponton lép be az "enni vagy nem enni?" problémája.

Köztudott, hogy a „magyaros” étrend nem igazán „egészséges”. Sok zsiradékot és sok szénhidrátot (elsősorban keményítő formában: liszt, burgonya, tészta) tartalmaz. Sokan úgy oldják meg a „diétázást” – mivel ragaszkodnak a megszokott, kalóriadús, hagyományos ételekhez –, hogy ezekből kevesebbet esznek. És igen, éhezni fognak, hiszen a kisebb mennyiségű étel nem tölti ki a gyomrot, nem alakul ki jóllakottság érzet.

Az étrend összeállításánál gondolni kell arra, hogy a gyomortelítettség érzet nem kalória, és nem is az elfogyasztható szénhidrát függvénye!

20 g szénhidrátot tartalmaz tíz dkg burgonya, de 1 kg brokkoli, vagy 1 kg uborka is. És micsoda óriási különbség van elfogyasztásuk után! A tíz dkg burgonya az ember fél fogára sem elég, 1 kg zöldség elfogyasztása pedig jól eltelítheti a gyomrot. Kecske is jóllakik, káposzta is marad, ha a 10 dkg burgonyát 30-40 dkg alacsony szénhidráttartalmú zöldséggel párosítjuk.

3 dkg kenyér helyett ehető 4 szelet Abonett (több falat, hosszabb rágási idő), persze kalória szempontjából figyelni kell arra, hogy ne négyszer annyi sajt és/vagy felvágott legyen rajta, mint amennyit a fél szelet kenyérré raknánk.

És mi legyen a „hagyományos” ételekkel? Természetesen ezeket is fogyaszthatják azok, akiknek az íz a fontos, nem a mennyiség. Hiszen sokszor egész adagot sem lehet enni, nem hogy repetázni egyes ételekből. Ha vannak kedvenc ételeik, beszéljék meg dietetikussal, hogy hogyan tudják beilleszteni étrendjükbe úgy, hogy egészségesebb összetételű, kevesebb kalória és szénhidráttartalmú legyen.